

## 6月7日：梅仕事の季節

6月の風物詩である「梅干し作り」は、女性のご利用者様にとって大活躍できる話題です。ご家庭ごとの塩加減や紫蘇の揉み方など、こだわりを教えてくださいましょう。

### そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。6月に入り、スーパーの店頭で青梅が並ぶ季節になりましたね。今日は日本の初夏の風物詩、「梅仕事」についてのお話です。

### 誰かに話したくなる豆知識

梅干しを作るときの「梅雨」という言葉ですが、梅の実が熟す頃に降る雨だから「梅の雨」と書くようになったという説があるんです。昔はどこのご家庭でも、大きなおばあちゃんの壺に梅干しを漬けて、土用干しをするのが毎年の大切な行事でしたよね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ご自宅で梅干しや梅酒を手作りされていましたか？
- ・ご家庭の梅干しは、酸っぱかったですか？甘めでしたか？

### お席でできる！ミニレク

酸っぱい梅干しを食べた時のお顔の体操をしましょう！大きくて酸っぱい梅干しをパクッと食べたと思って、お顔のパーツを鼻の真ん中にギュッと集めます。「すっぱーい！」。はい、パッと緩めましょう。お顔の血行が良くなりますよ！

### 笑顔で1日を始める締めの一語

お顔をギュッと動かすと、目もパッチリ開きますね。梅干しのように元気が出るパワーを蓄えて、今日も1日パワフルに頑張りましょう。よろしくお願いたします！

## 6月8日：歯ブラシ交換デー

健康と身だしなみの大切さを再確認する日です。昔の生活用品（塩で歯を磨いたなど）の話を引き出すことで、今と昔の暮らしの違いについて語り合うことができます。

### そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日6月8日は「歯ブラシ交換デー」です。毎月8日は「歯」の日として、歯ブラシを新しいものに替える目安にするご家庭も多いそうですよ。

### 誰かに話したくなる豆知識

歯ブラシの毛先が開いてしまうと、汚れを落とす力がガクッと落ちてしまうそうです。昔の人は、お塩を指につけて歯茎をマッサージしたり、房楊枝（ふさようじ）という木の枝を噛んでブラシのようにして歯を磨いていたそうですね。昔の人の知恵は本当に素晴らしいです。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔、お塩で歯を磨いた経験はありますか？
- ・毎日の習慣で、健康のために欠かさず続けていることはありますか？

### お席でできる！ミニレク

歯磨きの動作で腕の運動をしましょう！右手に歯ブラシを持っているつもりで、奥歯から「シャカシャカシャカ」。今度は左手に持ち替えて「シャカシャカシャカ」。手首を細かく動かす良い体操です！

### 笑顔で1日を始める締めの一語

手首を柔らかく動かすと、お箸を持つのも楽になりますね。今日もピカピカの歯で美味しいお食事をいただき、ニコニコ笑顔で過ごしてまいりましょう！